

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	たんぱく質
1 木	ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き ブロッコリーツナサラダ ミネストローネ	★ロールパン/マーマ レード(高糖度)/じゃ がいも/水稲穀粒(精 白米)	鶏若鶏肉手羽(皮付)/ まぐろ缶詰(水煮フレ イト)/ロースハム/★ 幼児牛乳/かつお加工 品(削り節)	にんにく(りん茎)/し ょうが/ブロッコリー /レタス/にんじん/ きゅうり/玉葱/セロ リ/トマト/キャベ ツ...	牛乳 かつおおにぎり 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質	516 kcal 24.3 g
2 金	焼肉丼 オクラの磯和え なめこ味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/上白糖/★薄力 粉/無塩バター	豚中型種ロース(脂身付き)/焼きのり/かつお 加工品(削り節)/★絹 ごし豆腐/★幼児牛乳 /★たまご	玉葱/にんじん/青 ピーマン/オクラ/き ゅうり/なめこ/ねぎ すいか	牛乳 かわらせんべい 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質	525 kcal 19.6 g
3 土	きつねうどん じゃが芋のそぼろ煮 スティック野菜即席漬 すいか	★うどん(ゆで)/上白 糖/じゃがいも/大豆 油/ソーダクラッカー /いちごジャム(高糖 度)	かつお加工品(かつお 節)/豚中型種ばら/ ★油揚げ/豚ひき肉/ ★幼児牛乳	にんじん/玉葱/干し 椎茸/ほうれんそう/ ねぎ/★さやえんどう /きゅうり/すいか	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質	529 kcal 18.4 g
5 月	ご飯 松風焼 けんちん汁 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)/★ パン粉(半生)/★ごま (いり)/こんにやく 精粉/とうもろこし 油/★食パン(市販品)/ショートニング...	鶏若鶏肉ひき肉/鶏若 鶏肉胸(皮付き)/★生 揚げ/★幼児牛乳	玉葱/にんじん/干し 椎茸/だいこん/葉ね ぎ/メロン(温室)/パ ルシアオレンジ(スト レージュス)	オレンジジュース シュガートースト 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質	551 kcal 20.3 g
6 火	枝豆ご飯 いわしの蒲焼 ひじきの中華和え きゃべつ味噌汁	水稲穀粒(はいが精米) /かたくり粉/とうも ろこし油/上白糖/ど うもろこし缶詰(ホ ル)/★サフラワー油 /★ごま(いり)/★ ごま油/塩せんべい	まいわし/まぐろ缶詰 (油漬フレイト)/ほ ろめこんぶ(素干し)/ かつお加工品(削り節) /★脱脂加糖ヨーグル ト...	★えだまめ/★さやえ んどう/にんじん/キ ャベツ/えのきたけ/ なす/温州蜜柑缶詰(果肉)/メロン(露地) /バナナ	サマーヨーグルト せんべい 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質	533 kcal 21.8 g
7 水	お星さまごはん さばの塩トマト焼 キラキラスープ すいか	水稲穀粒(はいが精米) /上白糖/とうもろこ し油/★食パン(学校 給食用)/有塩バター /粉糖	鶏若鶏肉ひき肉/まさ ば/★幼児牛乳	★さやえんどう/に んじん/赤ピーマン/黄 ピーマン/玉葱/き ゅうり/トマト/オクラ /だいこん/ねぎ/す いか/いちご	牛乳 星のサンドコロコロラス 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質	489 kcal 20.1 g
8 木	スパゲティーナボリタン グリーンサラダ 野菜のスープ すいか	★マカロニス/スパゲッ ティ/とうもろこし油 /とうもろこし缶詰(ホ ル)/★サフラワー油 /★薄力粉/上白糖/有 塩バター	ウィンナー/★幼児牛 乳/★たまご/★ヨー グルト(全脂無糖)	にんじん/青ピーマン /玉葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/パセ リ/アスパラガス/き ゅうり/サニーレタス /キャベツ/にら...	牛乳 ヨーグルトレーズンケーキ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質	522 kcal 17.0 g
9 金	ご飯 鮭の西京焼き ももぐみなます 豚汁	水稲穀粒(精白米)/と うもろこし油/三温糖 /上白糖/★ごま(い り)/さといも/こんに やく(精粉)/★食パン (市販品)...	たいせいようさけ/養 殖生/カットわかめ /豚ばら(脂身付)/★ 絹ごし豆腐/★幼児牛 乳	だいこん/にんじん/ きゅうり/玉葱/干し 椎茸/ねぎ/ごぼう	牛乳 ハニーサンド 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質	540 kcal 21.3 g
10 土	ご飯 和風ハンバーグ コーンサラダ 味噌汁(キャ・じゃが)	水稲穀粒(精白米)/★ パン粉(乾燥)/大豆油 /かたくり粉/とうも ろこし缶詰(ホ-ル)/ じゃがいも/マッシュマ ロ	豚ひき肉/わかめ/か つお加工品(かつお節) /★幼児牛乳/★豆乳 /★きな粉(大豆)	玉葱/にんじん/き ゅうり/レタス/キャベ ツ	牛乳 マッシュマロ豆乳もち 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質	528 kcal 19.7 g
12 月	ご飯 かじきの味噌揚げ ポテトサラダ 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/かたくり粉/調 合油/じゃがいも	めかじき/あおのり/ ★油揚げ/わかめ/か つお加工品(かつお節) /★幼児牛乳	きゅうり/にんじん/ 玉葱/★りよくとうも ろこし/こまつな/りん ご(ストレージュス)/に んじんジュース(缶詰)	牛乳 アップルキャラット ごへいもち 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質	530 kcal 18.0 g
13 火	ご飯 酢豚 キャベツオカ力和え 味噌汁(こまつな)	水稲穀粒(精白米)/か たくり粉/とうもろこ し油/★ブレミックス 粉(ホットケーキ用)/上白糖 /メープルシロップ	豚外モモ(脂肪なし)/ かつお加工品(かつお 節)/★油揚げ/わか め/★幼児牛乳/★た まご	にんじん/玉葱/青 ピーマン/干し椎茸/た けのこ(ゆで)/★りよ くとうもろこし/キャ ベツ/こまつな	牛乳 ホットケーキ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質	514 kcal 19.8 g
14 水	鮭の変わりどんぶり スパゲティーサラダ えのきとよやしのスープ すいか	水稲穀粒(精白米)/★ おおむぎ(押麦)/と うもろこし缶詰(ホ-ル) /かたくり粉/とうも ろこし油/三温糖...	まあじ/りしりこんぶ (素干し)/★幼児牛乳	しょうが/きゅうり/ にんじん/玉葱/★り よくとうもろこし/えの きたけ/すいか	牛乳 麩のラスク 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質	505 kcal 18.1 g
15 木	ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き ブロッコリーツナサラダ ミネストローネ	★ロールパン/マーマ レード(高糖度)/じゃ がいも/水稲穀粒(精 白米)	鶏若鶏肉手羽(皮付)/ まぐろ缶詰(水煮フレ イト)/ロースハム/★ 幼児牛乳/かつお加工 品(削り節)	にんにく(りん茎)/し ょうが/ブロッコリー /レタス/にんじん/ きゅうり/玉葱/セロ リ/トマト/キャベ ツ...	牛乳 かつおおにぎり 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質	516 kcal 24.3 g
16 金	焼肉丼 オクラの磯和え なめこ味噌汁 すいか	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/上白糖/★薄力 粉/無塩バター	豚中型種ロース(脂身付き)/焼きのり/かつお 加工品(削り節)/★絹 ごし豆腐/★幼児牛乳 /★たまご	玉葱/にんじん/青 ピーマン/オクラ/き ゅうり/なめこ/ねぎ すいか	牛乳 かわらせんべい 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質	525 kcal 19.6 g
17 土	肉みそうどん ウィンナーとポテトの炒め サラダ 果物(メロン)	★うどん(ゆで)/じゃ がいも/調合油/と うもろこし缶詰(ホ-ル) /★ブレミックス粉(ホ ットケーキ用)/オリ ーブ油/メープルシロ ップ	豚ひき肉/りしりこん ぶ(素干し)/かつお加 工品(かつお節)/ウ ィンナー/まぐろ缶詰 (油漬フレイト)/★幼 児牛乳	玉葱/にんじん/ご ぼう/生しいたけ(菌床 栽培、生)/ねぎ/き ゅうり/レタス/メロ ン(温室)	牛乳 パンケーキ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質	538 kcal 23.0 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー 526 kcal	たんぱく質 20.0 g
	脂質 18.9 g	食塩相当量 1.6 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	たんぱく質
19	ご飯 松風焼 けんちん汁 果物(メロン)	水稲穀粒(精白米)／★ パン粉(半生)／★ (いり)／こんにやく 精粉)／とうもろこし 油／★食パン(市販品))／ショートニング...	鶏若鶏肉ひき肉／鶏若 鶏肉胸(皮付き)／★生 揚げ)／★幼児牛乳	玉葱／にんじん／干し 椎茸／だいこん／葉ねぎ ／メロン(温室)／パ インシアレンジ(ストレートジュース)	オレンジジュース シュガートースト 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	551 kcal 20.3 g 16.5 g 1.0 g
20	ご飯 鶏肉のから揚げ コールスローサラダ わかめ味噌汁	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉)／とうもろこ し油／サフラワー油／ ★薄力粉)／上白糖／無 塩バター／コーンフレ ーク	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／乾燥わかめ(灰干し、 水戻)／かつお加工品 かつお節)／★幼児牛 乳)／★たまご	にんにく(りん茎)／キ ャベツ／きゅうり)／に んじん／レタス)／かぶ ／温州蜜柑缶詰(果肉) ／玉葱	牛乳 コーンフレーククッキー 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	529 kcal 20.1 g 20.4 g 1.5 g
21	ご飯 鶏肉とコーンのオープン焼 ツナときゅうりのサラダ 味噌汁(もやし)	水稲穀粒(精白米)／三 温糖)／とうもろこし缶 詰(ホ-ル)／ソーダクラ ッカー)／いちごジャム (高糖度)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／まぐろ缶詰(油漬フル 味)／わかめ(乾燥、 水戻し)／★油揚げ)／ わかめ)／かつお加工品 (かつお節)...	にんじん／玉葱)／に んにく(りん茎)／きゅう り)／★りよくとうもや し	牛乳 クラッカーサンド(苺) 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	537 kcal 23.9 g 20.9 g 2.3 g
24	きつねうどん じゃが芋のそぼろ煮 スティック野菜即席漬け すいか	★うどん(ゆで)／上白 糖)／じゃがいも)／大豆 油)／★食パン(市販品))／とうもろこし油)／ グラニュー糖	かつお加工品(かつお 節)／豚中型種ばら)／ ★油揚げ)／豚ひき肉)／ ★幼児牛乳	にんじん／玉葱)／干し 椎茸)／ほうれんそう)／ ねぎ)／★さやえんどう ／きゅうり)／すいか	牛乳 パンの耳ラスク 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	538 kcal 19.0 g 22.1 g 2.1 g
26	ご飯 かじきの味噌揚げ ポテトサラダ 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三 温糖)／かたくり粉)／調 合油)／じゃがいも	めかじき)／あおのり)／ ★油揚げ)／わかめ)／か つお加工品(かつお節) ／★幼児牛乳	きゅうり)／にんじん)／ 玉葱)／★りよくとうも やし)／こまつな)／りん ご(ストレートジュース)／に んじんジュース(缶詰)	アップルキャラット ごへいもち 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	530 kcal 18.0 g 16.9 g 1.9 g
27	ご飯 酢豚 キャベツオカカ和え 味噌汁(こまつな)	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉)／とうもろこ し油)／★プレミックス 粉(ホットケ-用)／上白糖 ／メープルシロップ	豚外モモ(脂肪なし)／ かつお加工品(かつお 節)／★油揚げ)／わか め)／★幼児牛乳)／★た まご	にんじん／玉葱)／青ビ ーマン)／干し椎茸)／た けのこ(ゆで)／★りよ くとうもやし)／キャベ ツ)／こまつな	牛乳 ホットケーキ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	514 kcal 19.8 g 17.8 g 1.6 g
28	鰻の変わりどんぶり スパゲティーサラダ えのきともやしのスープ すいか	水稲穀粒(精白米)／★ おおむぎ(押麦)／と うもろこし缶詰(ホ-ル) ／かたくり粉)／とうも ろこし油)／三温糖...	まあじ)／りしりこんぶ (素干し)／★幼児牛乳	しょうが)／きゅうり)／ にんじん)／玉葱)／★り よくとうもやし)／えの きたけ)／すいか	牛乳 麩のラスク 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	505 kcal 18.1 g 16.8 g 1.2 g
29	スパゲティーナポリタン グリーンサラダ 野菜のスープ すいか	★マカロニ)／スパゲッ ティ)／とうもろこし油 ／とうもろこし缶詰(ホ- ル)／サフラワー油)／ ★薄力粉)／上白糖)／有 塩バター	ウィンナー)／★幼児牛 乳)／★たまご)／★ヨー グルト(全脂無糖)	にんじん)／青ビーマン ／玉葱)／生しいたけ(菌 床栽培、生)／パセ リ)／アスパラガス)／き ゅうり)／サニーレタス ／キャベツ)／にら...	牛乳 ヨーグルトレズンケーキ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	522 kcal 17.0 g 18.4 g 1.5 g
30	カレーライス トマトサラダ 豆腐のスープ すいか	水稲穀粒(精白米)／★ おおむぎ(押麦)／じ ゃがいも)／とうもろこ し油)／とうもろこし缶 詰(ホ-ル)／★薄力粉)／ 三温糖	★絹ごし豆腐)／わかめ (乾燥、水戻し)／★幼 児牛乳)／★たまご)／★ レップ)／クリーム(乳脂肪)	玉葱)／にんじん)／ほう れんそう)／ごぼう)／セ ロリー)／日本かぼちゃ ／りんご)／にんにく(り ん茎)／トマト)／き ゅうり)／レタス...	牛乳 手作りパースデーケーキ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	534 kcal 16.6 g 15.5 g 2.0 g
31	肉みそうどん ウィンナーとポテトの炒め サラダ 果物(メロン)	★うどん(ゆで)／じゃ がいも)／調合油)／と うもろこし缶詰(ホ-ル) ／★プレミックス粉(ホッ トケ-用)／オリーブ油)／ メープルシロップ	豚ひき肉)／りしりこん ぶ(素干し)／かつお加 工品(かつお節)／ウ ィンナー)／まぐろ缶詰(油 漬フル味)／★幼 児牛乳	玉葱)／にんじん)／ご ぼう)／生しいたけ(菌床 栽培、生)／ねぎ)／き ゅうり)／レタス)／メ ロン(温室)	牛乳 パンケーキ 10時の牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	538 kcal 23.0 g 23.2 g 1.7 g
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー 526 kcal	タンパク質 20.0 g
	脂質 18.9 g	食塩相当量 1.6 g